14.033 Palacinky s makom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mlieko	13,00	13,00	15,00	15,00	18,00	18,00	21,00	21,00
múka hladká	5,50	5,50	7,50	7,50	9,00	9,00	11,00	11,00
vajcia	18	0,90	22	1,10	26	1,30	30	1,50
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
olej	1,30	1,30	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
cukor práškový na posýpku	0,40	0,40	0,60	0,60	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
plnka:								
mak	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50
cukor vanilkový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor práškový	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
mlieko	1,30	1,30	2,00	2,00	2,50	2,50	2,70	2,70
hmotnosť porcie v g	190		250		310		370	

Receptúra

Výrobný postup

Z mlieka, múky, vajec, cukru a soli vymiešame hladké cesto, z ktorého na horúcom oleji pečieme palacinky z oboch strán. Pred podávaním plníme makovou plnkou, posypeme práškovým cukrom.

Maková plnka: mak pomelieme, zalejeme vriacim mliekom, pridáme cukor, vanilkový cukor a necháme prejsť varom. Vychladíme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1955	469	11,67	17,5	0,0	64,5	1,7	192,4	1,5	0,050	0,1	0,3	1,3	0,9
B	2511	603	15,24	20,8	0,0	86,1	2,4	244,1	1,9	0,063	0,2	0,3	1,6	1,2

C	2982	716	18,51	24,2	0,0	102,9	2,8	304,5	2,3	0,076	0,2	0,4	2,0	1,5
D	3607	866	22,14	28,4	0,0	126,6	3,5	355,2	2,8	0,089	0,3	0,4	2,3	1,8